

## سوود و زيانەكانى مندالېبون لە مالمەوہ

چەند سەدەيك بوو مندالېبون لە مالمەوہ Home birth زۆر ئاسايى بوو، پاش سالى ۱۹۰۰ رېژەدى مندالېبونەكان لە نەخۆشخانەدا زىادى كرد. بەھەر حال، تىگەيشتىنى زياتر لە توپكارى، زانستى پزىشكىي مۇدېرن، ميكانىزمەكانى مندالېبون، ھەر ھە تەكنەلۇژيا پېشكەوتنى بەرچاوى بەخۆوہ بېنيوہ، بۆيە زياترى ئافرەتان مندالېبونى مالمەويان پېج باشتەرہ. مندالېبون لە مالمەوہ زياتر گونجاوہ بۆ: ئافرەتى تەندروست و دووگيانى ئاسايى و بېج ھېچ ئالۇزىيەك، ئەوانەى ھەموو دەستوہردانى ھاندانى مندالېبون يان نەشتەرگەرى قەيسەرى رەت دەكەنەوہ، ھەزەكەن لەكاتى مندالېبوندا نزيك بن لە كەسانى نزيك و ئەندامانى خېزان، بوونى جۆرئك سەربەستى لە جوولە و گۆرپىنى پۇزىشن و ھەرگرتنى دوش يان خواردنىك. مندالېبون لە مالمەوہ بوار دەرەخسىيىنى بۆ راستەخۆ دەستكردن بە شىردانى سروشتى، ئەمەش ھاندەرە بۆ ۋەستانى



## ھۆكارى زيادبوونى كېش پاش شووكردن

زيادبوونى كېشى لەش پاش شووكردن حالەتتىكى باوہ. مالى نوئ، رېساي نوئى ناومال و رېكخستنى ژيانىكى نوئ لەگەل كەسانى نوئدا ھۆكارە بۆ گۆران لە عاداتەكانى پەيوەست بە خۇراك، بۆ نمونە يەكەم كار لەسەر ئافرەتى تازە شووكردوو برىتتېيە لە ئامادەكردنى خۇراك. لەشت لەسەر ستايلىكى جۆر و ئامادەكردنى خۇراك راھاتوہ، لە مالى تايبەت بە خۇتدا ئەمانە گۆرانكارىيان بەسەردا دېت بەتايبەتتى كە خواست و ھەزى خۇراكى پياوہكەت تىكەلى ھەز و ئارەزووہكانى خۇراكى تۆ دەبن، بۆيە لەش و كۆئەندامى ھەرست ناچار خۇى لەگەل ئەمە رادەھىيىت، ئەمە زۆر جار وات لىدەكات كە عادات و ستايلى خۇراكىت پە تەواوى بگۆرپت. لەوانەيە كە زياتر لە پېشان لە دەرەوى مال واتە لە رېستوراننەكان خۇراك بخۆيت كە دوولەمەندە بە كالورى. ھەر ھەسا رەخسانى بوارى زياتر بۆ ھەزەكانى خۇراكى پاش شووكردن، ئامادەكردنى خۇراك بە پېي ھەوہس و ھەزەكانت لە ھەر كاتتىك كە بتەوئت لەگەل بە فيرۆ نەدانى خۇراكى ماوہ Leftovers ھۆكارى ترن. جگە لەمانە، كەمبونەوہى گرنگيدانى زۆر بە جۆرى خۇراك و پەيپەوكردىنى جۆرىكى رېجىم و ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزشى بە مەبەستى رېگرتن لە زيادبوونى كېش و پاراستنى جوانىي لەش، بۆ نمونە لەجياتى مەشقى ۋەرزشى و پاراستنى كېشى لەش خەرىكى ئامادەكردنى خۇراك دەبىت، ئەمەش وات لىدەكات كە زياتر بخۆيت، واتە كەمى جوولە و زياد خواردن كە يەكسان دەبىت بە زيادبوونى كېشى لەش.



خوئىنبەريوون لە مندالداڤان. مندالبوون لە مالمەوە ناگونجىت بۆ ئەم حالەتانه: نەخۆشى شەكرە، بەرزبوونەوەى پەستانى خوئىن يان زاراوبوونى دووگيانى Preeclampsia. مېژووى مندالبوونى پېشوخەتە يان بوونى ئەگەرى مندالبوونى پېشوخەتە، نارازىبوونى ھاوسەر بۆ مندالبوون لە مالمەوە. گواستەنەوە بۆ نەخۆشخانە پېيىستە لەم حالەتانهدا: هېلاكى لە رادبەدەرى داىك كە تواناى بەردەوامبوونى نەمىنىت، درانى يان تەقىنى پېشوخەتەى پەردەى دەورى كۆرپە، بەرزبوونەوەى پەستانى خوئىن، پېشوخەنەچوونى كرادى لەداىكبوونى كۆرپە، خوئىنبەريوون.

## كريمى دژەلۆچبوون بۆ پياوان

بە پىي رېنمايى پزىشكانى پىسپۆرى جوانكارى پىست، باشتىن كرىم دژى پىربوون Anti-ageing cream يان زوو لۆچبوونى پىستى دەموچاو بۆ پياوان برىتىيە لە كرىمى رېتىنول Retinol واتە فېتامىن A، ھەروەھا كرىمى فېتامىن C. واتە ھەر كرىمىك كە رېتىنول يان فېتامىن C لەخۆبگرىت گونجاو، ئەگەرچى لەوانەيە كە بىتتە ھۆى كەمىك سوتانەوە و سووربوونەوەى پىست لە ھەندىك كەسدا. ھەندىك جۆرى نوئى كرىم جگە لەم فېتامىنانە، ماددەى پېتايد Peptides و فاكترى گەشە Growth factor لەخۆدەگرن كە يارمەتى نوئبوونەوەى پىست دەدەن. لە كرىمى جۆراوجۆرى دژەپىربووندا گەلنىك پىكھاتەى تر بەكاردىن وەكو: كۆتەنزىم Q10، پوختەى چاى سەوز و رەش، پوختەى دەنكى ترى، نياسىن ئەمايد Niacinamide، ترشەكانى ھايدروكسى Hydroxy acids، ئەرگىرلېن Argireline. مېكانىزمى كاركردىن زۆربەى كرىمەكانى دژەپىربوون برىتىيە لە پاراستنى رېژەى ناو لە پىستدا، ئەمەش نەرمى و لاسىكىي پىست دەھىلەتەوە. وشكبوونى پىست وای لىدەكات تارىكتىر بىت لەگەل بەرجەستەبوونى ھىلى ورد كە دەبنە بناغە بۆ لۆچبوون، بۆيە بەكارھىنانى كرىمىكى شىداركەرەوەى پىست و دژەھتائو لە زۆربەى كاتەكان پىست دەكات. بۆ ئەنجامى باشتىر، پىستە كە كرىمى دژەپىربوون رۆژانە 1-2 جار بەكاربىت بەلاى كەم بۆ ماوەى چەند ھەفتەيەك، ھەروەھا زياتىر سوودى لىوئەدەگىرىت لە حالەتەكانى سترىس، بەركەوتنى زۆر بە تىشكى خۆر، جگەرەكېشان.

## زىاد نووستن بەقەد جگەرەكىشان زىانبەخشە

ھۆى ئەھى كە ماسولكەكان كەمتر چەورى بسوتىن، ئەم دوو مىكانىزمە بە شىۋەيەكى سەرەكى ئەگەرى نەخۇشى دىل ۋە بەرزىونەھى پەستانى خويىن زىاد دەكەن. ئەمەش روونكراۋتەھە كە ئەگەرى تووشبۇن بە كام نەخۇشى پىش ئەھى تر لە يەككەھە بۇ يەككىكى تر دەگۇرپىت، ھەرھە بە بوونى چەند فاكترەرى تر كە رىنگا بۇ ئەم نەخۇشىيەنە خۇش دەكەن ۋەكو زىادبوونى كىشى لەش ۋە قەلەھى، كەمىي مەشقى ۋەرزى، جگەرەكىشان، خواردەھى ئەلكەھول، جۇرى خۇراك، سترىس، بوونى مەيلى خىزانى بۇ نەخۇشى شەكرە يان بەرزىونەھى پەستانى خويىن.

ئايا دەزانى كە زىاد نووستن، ھەرھە زىاد دانىشتن زىانى تەندروستىيان ھەيە كە نىكەن لە زىانەكانى جگەرەكىشان ۋە خواردەھى ئەلكەھول، مرفۇئىكى تەندروست ۋە ناسايى رۇژانە پىۋىستى تەنبا بە ۷-۸ كاتمىر نووستن ھەيە، لەمە زىاتر لەوانەيە كە زىان بە تەندروستى بگەيەنپت، بۇ نمونە زىاتر لە ۱۱ كاتمىر پەيوەندى ھەيە بە ئەگەرى تووشبۇن بە نەخۇشى شەكرە ۋە نەخۇشىيە درىژخايەنەكانى تر بەتابەتى بەرزىونەھى پەستانى خويىن، ھەرھە نەخۇشى دىل، نۆرەى دىل ۋە مردنى كتوپر، زىادبوونى كىشى لەش ۋە ناستى كۆلىستىرۇل لە خويىندا، سەرتىشە، لەگەل گۇران لە نارەزوى خواردەندا. زىاد نووستن دەپتە ھۆى سستىبونى سوورپى خويىن، ھەرھە دەپتە

پىسۇرانى تەندروستى جەخت دەكەنەھە كە باشتىن كات بۇ دووگىانبوونى ئافرەت پىش گەيشتنە بە تەمەنى ۳۰ سالى، چونكە ئەمە راستىيەكى زانستىيە كە ئەگەرى دووگىانبوون پاش تەمەنى ۳۰ سالى بەرە بەرە لاواز دەپت بە پىش بەستىن بەھەى كە دروستىبون يان بەرھەمەپننى ھىلككۆكە لە ھىلكەدانەكاندا كەم دەپتەھە، ئەمەش ئەگەرى نەزۇكى Infertility بەرزدەكاتەھە. بە پىي راپۇرتەكانى كۆمەلەى ئەمەرىكى پزىشكىي زاۋىى ASRM، چانسى دووگىانبوون پاش تەمەنى ۳۰ سالى لە مانگىكدا بە رىژەى ۲۰٪ كەم دەپتەھە ھەتا ئەگەر ئافرەت خودان تەندروستىيەكى باش پىت ۋە لە رابردووشدا دووگىان بوپت. لەگەل گەيشتن بە تەمەنى ۳۵ سالى، چانسى دووگىانبوون ۋە بەردوامىبونى دووگىانبوون ۋە مندالبوونىكى ناسايى بە شىۋەيەكى بەرچاۋ كەم دەپتەھە. ئەمەش روونكراۋتەھە كە ھەتا ئەگەر ئافرەت پاش ئەم تەمەنە دووگىانىش پىت، ئەوا ئەگەرى مانەھى يان بەردەوامىبونى دووگىانى لاواز دەپت، لەبەر ئەھى كە لەش دوچارى گۇرانىكى بەرچاۋى ھۇرمۇنەكان دەپتەھە كە لەوانەيە ھۇكار پىت بۇ لەبارچون، يان مندالبوونى پىشەختە Premature، بۇيە دووگىانبوون پاش ئەم تەمەنە پىۋىستى بە چاۋدېرىي بەردەوامى پزىشكى ھەيە. جگە لەمانە، دووگىانى پاش تەمەنى ۳۰ سالى لەوانەيە كە رووبەرۋى گەلىك ئالۇزى دىكە پىتەھە، بۇ نمونە گرفت لەكاتى مندالبوون كە لەوانەيە پىۋىست بە نەشتەرگەرى قەيسەرى بكات، ھەرھە سەقەتى زگماكى بەتابەتى مۇنگۇلىزم.

ئەگەرى دووگىانبوون لەپاش تەمەنى ۳۰ سالى كەم دەپتەھە



## ئاويتەي بىرقەدار كىردى پىست

Brightening products ئاويتەكانى بىرقەدار كىردى پىست زياتر رۇلى كالكردنەۋە يان سىپىكردنەۋە پىست دەپىنن، بەلام چەند پىكەتەيەكى تر لەخۇ دەگرن كە رۇلىان ھەيە لە بلۇكردنى بەرھەمھىنانى بۇيە پىست يان لاپردنى بۇيە پىست ۋە ھاندانى زوو فرېدانى چىنە تارىكبوۋەكە سەرەۋە پىست ۋە دوستىۋونى چىنكى نوپى كالتىر ۋە تەندروستىر. ھايدروكۋىنۇن Hydroquinone يەككىكە لەم پىكەتەنە لە گەل فېتامىن E ۋە فېتامىن C كە سىفەتى دژەئۇكسانى ھەيە ۋە بۇيە پىست كەم دەكاتەۋە، ھەرۋەھا ترشى كۇچىك Kojic acid يان ميلانۇزايىم Melanozyme كە دوو ماددەى نوئىن ۋە زياتر كارىگەرن بۇ كالكردنەۋە پىستە تارىكەكانى ھەتاۋ ۋە پەلەي ھەۋكردنەكانى پىست، دوو فاكىتەر ھۇكارى سەرەكېن بۇ نەھىشتى يان كەمبونەۋە بىرقە ۋە گەشى پىست. يەكەم، تارىكبوۋى يان تۇخوۋونى رەنگى پىست Hyperpigmentation لە نەنجامى سووتانەۋە پىست، زىپكە يان ھەۋكردن كە ھانى دەردانى بۇيە پىست ۋە تارىكبوۋونى دەدەن. دوووم، پەيدابوۋونى پىنتى تارىك لە سەر پىستدا لە نەنجامى كارىگەرىيەكانى تىشكى خۇر، پىسبونىي ژىنگە، ھەرۋەھا تىكچوۋونى ھاۋسەنگىي ھۆرمۇنەكان لە لەشدا. نابى ئەمەش لەبىر بىرېت كە لە گەل بەكارھىنانى ئاويتەي بىرقەدار كىردى پىست، پىۋىستە كە كرىمىكى دژەھەتاۋىش بە رىتمىي دكتۇر بەكارھىنرېت.